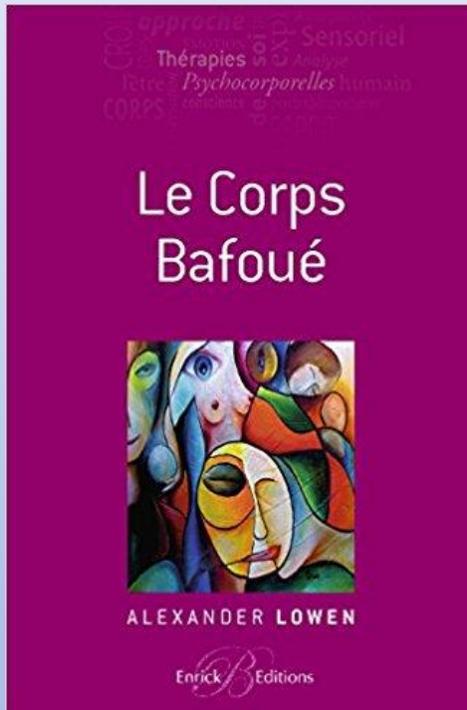


« Un esprit désincarné dans
un corps désenchanté »

Conférence présentée par Roland Hussler

L'analyse Bioénergétique

Alexander Lowen (New York, 1910- New Canaan, 2008)



- Médecin psychiatre et Psychothérapeute
- Principes:
 - Réduire les défenses neuro-musculaires structurées dans le corps sous forme de **contractions chroniques**, de **nœuds**
 - Faire circuler les “**énergies**” bloquées dans le corps grâce à des **exercices physiques** ou de **respiration**
- Publie en 1976 le livre « **le corps bafoué** »
- <http://www.cfab.info/index.php/l-analyse-bioenergetique/son-fondateur-al-lowen>

« L'identification avec le corps, [est la] base sur laquelle se bâtit une vie personnelle. Sans cette conscience des sensations et des attitudes de son corps, on se scinde en un esprit désincarné et un corps désenchanté ».

L'analyse caractérielle

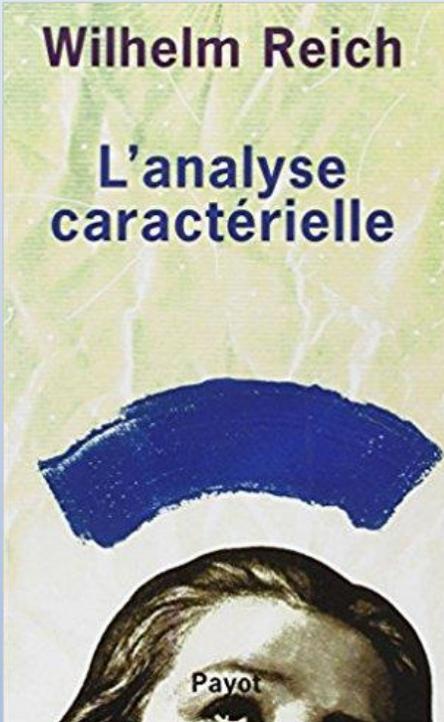
Dr Wilhelm Reich (Dobrzanica (Ukraine), 1897- New Canaan, 1957, Pennsylvanie)

WILHELM REICH

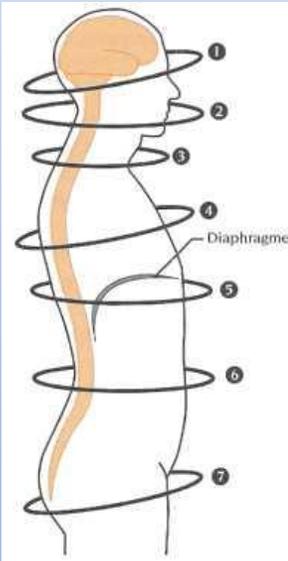


Wilhelm Reich

L'analyse
caractérielle



- Médecin, psychiatre et psychanalyste
- Concept des **cuirasses musculaires** : réseaux de tensions musculaires chroniques (sous forme de sept anneaux) qui ont fini par sculpter (ou cuirasser) le corps. A travers l'exploration corporelle, il est possible de prendre conscience de l'existence de cette armure et travailler à s'en détacher.
- Publie en 1945 le livre : « Analyse caractérielle »
- <http://coeuracorps.info/analyse-reichienne/famille-reichienne/>



« Toute rigidité musculaire contient l'histoire et la signification de son origine. Sa dissolution non seulement libère l'énergie... mais aussi ramène à la mémoire la situation infantile même où le refoulement a eu lieu »

La cuirasse oculaire, qui comprend le front, les yeux, les glandes lacrymales et la région des os malaires. Cette cuirasse cache dans son expression affective, la terreur, la panique, l'angoisse, le vide, l'incapacité de pleurer, le refus de voir ou d'exprimer par le regard, incapacité à regarder dans les yeux, tous les problèmes oculaires reliés à la myopie, au strabisme, etc. Elle est **la première cuirasse** à apparaître dès la naissance, dès que l'enfant cherche du regard le contact avec la vie en dehors du ventre de sa mère.

La cuirasse orale, qui comprend la musculature du menton, des lèvres, de la gorge et de l'occiput. Cette cuirasse cache l'envie de pleurer, de sucer, de mordre, de vociférer, de grimacer et les émotions reliées à cela. **Deuxième cuirasse à se développer**, elle est associée. aux premières années de vie du nourrisson, lorsqu'il commence la tétée jusqu'à l'absorption de nourriture solide et elle correspond à l'expression de ses premiers besoins de soif et de faim. Cette cuirasse cache les émotions liées à la tristesse profonde, à l'ennui, au désespoir, à la colère et à la frustration.

La cuirasse du cou, qui comprend les muscles profonds du cou et de la langue. Cette cuirasse cache dans son expression affective, la retenue des émotions, des pleurs, de la colère et le réflexe « d'avaler » son émotion. Elle **est la troisième à se développer** et elle correspond à l'expression affective du nourrisson, aux besoins non comblés dans la communication, lorsque l'enfant babille, sourit et établit la relation avec l'autre.

La cuirasse thoracique, qui comprend le thorax et ses muscles (intercostaux, pectoraux et deltoïdes), les organes du thorax (cœur, poumons) et les muscles des bras. Cette cuirasse cache les problèmes cardiaques, l'angoisse, la réserve, le contrôle, l'immobilité, la contrainte, l'affaissement, la non-expression des bras et des mains, la dureté, l'inaccessibilité, l'incapacité de prendre. Les émotions reliées à cette cuirasse sont la tristesse profonde, le désespoir, l'angoisse, les pleurs, la rage, l'impression d'avoir un nœud dans la poitrine. Elle **est la quatrième à se développer** et correspond aux âges où l'enfant connaît le souvenir traumatisant de mauvais traitements, de déception, le sentiment de perte, d'abandon et de rejet. Pour Wilhelm Reich, cette cuirasse est le centre des segments cuirassés, elle en est la partie centrale.

La cuirasse diaphragmatique, qui comprend le diaphragme et ses organes (foie, vésicule, estomac, pancréas, rate). Cette cuirasse comprend dans son expression affective l'angoisse, le refus du plaisir, la coupure en deux, la séparation du haut et du bas. Elle se forme plus tard en âge et est reliée dans son développement aux premières expériences ressenties par les ondes de plaisir qui viendraient du petit bassin et des organes génitaux.

La cuirasse de l'abdomen, qui comprend les muscles abdominaux, les transverses, les psoas, le carré des lombes, les organes internes tels que les viscères, les reins et les surrénales. Elle se bâtit au même âge que la cuirasse diaphragmatique et pelvienne, et est reliée au refus du plaisir, au vide, au besoin de contrôler la vie, de retenir, de ne pas éliminer, d'être propre pour répondre aux besoins des parents, à la compulsion, à la peur, à la coupure du cordon ombilical, à l'angoisse de la séparation.

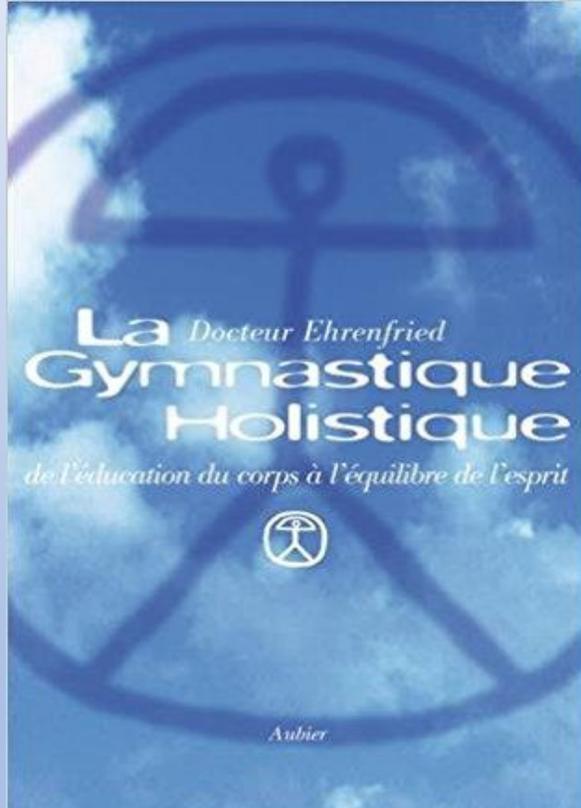
La cuirasse pelvienne, qui comprend les muscles du petit bassin et les organes génitaux, l'anus, le périnée et les muscles des jambes. Dans son expression affective, elle exprime la sexualité, la colère, l'angoisse, la rage destructrice et le désespoir, la tristesse. Elle est la dernière cuirasse à se former et elle se forme au même âge que les cuirasses diaphragmatique et de l'abdomen

La Gymnastique Holistique

Lily Ehrenfried (Berlin 1896 – Paris 1994)



Lily Ehrenfried 1896-1995

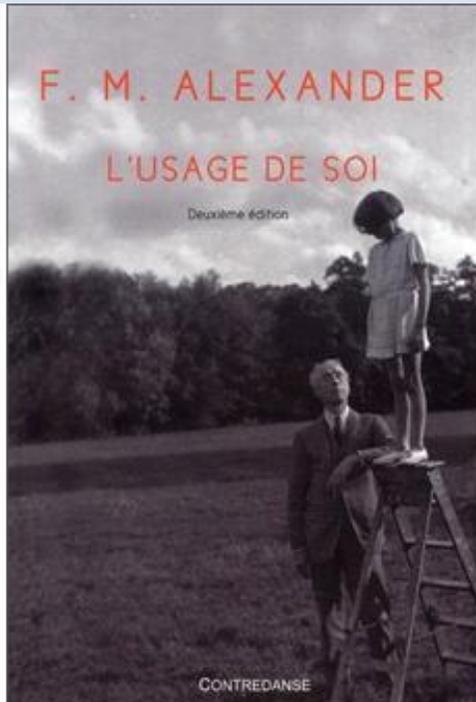


- **Médecin et kinésithérapeute**
- **Méthode** : un travail corporel **interactif et proprioceptif**. Par le « mouvement » elle induit **intelligence du corps et harmonie**.
- **Publie** en 1956 son livre fondateur "**De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit**" (réédité en 1997).
- <http://www.gym-dr-ehrenfried.fr/>

« Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice qui collabore à remettre instantanément tout à sa place dès qu'on lui en donne la possibilité »

La technique F.M. Alexander

Frederick Matthias Alexander (Tasmanie 1869- Londres (1955))

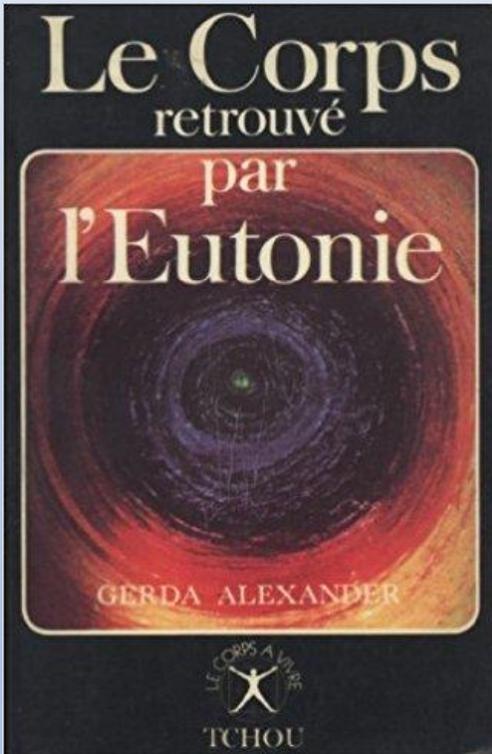


- **Acteur Shakespearien et pédagogue**
- Technique: « **Apprendre à éliminer les tensions nuisibles dans votre corps** ». Son objectif est d'aider son élève à éliminer un mode de **comportement erroné** qui constitue un **terrain propice** à l'apparition de **maaises et de maladies**.
- Publie en 2004 le livre « **F.M Alexander L'usage de soi** »
- <http://www.alexandertechnique.com/>

"Le changement implique, dans une activité donnée, une exécution nouvelle, qui s'oppose aux habitudes de toute une vie."

L'Eutonie

Gerda Alexander (Barmen (Allemagne) 1908-Wuppertal 1994)

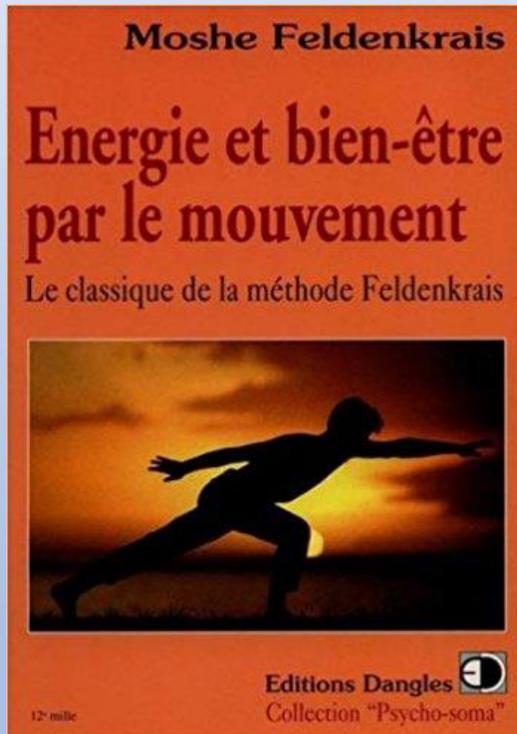


- Professeur de rythmique
- L'eutonie (1957) : « *Le mot eutonie (du grec eu = bien, harmonieux, juste et tonos = tonus = tension) a été créé pour traduire l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre* ».
- Publication en 1976 du livre: « *Le corps retrouvé par l'Eutonie* »
- <https://www.eutonie.com/>

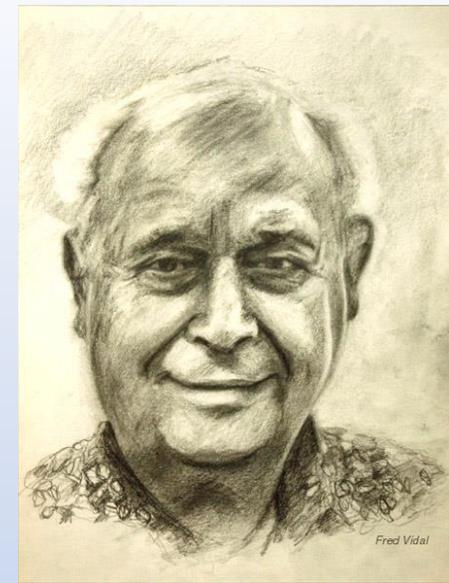
En eutonie, un tonus équilibré est un tonus capable de s'ajuster, c'est-à-dire de s'harmoniser, de s'élever ou de s'abaisser selon les situations

La méthode Feldenkrais

Moshé Feldenkrais (Slavouta (Ukraine) 1904 -Tel Aviv (Israël) 1984)



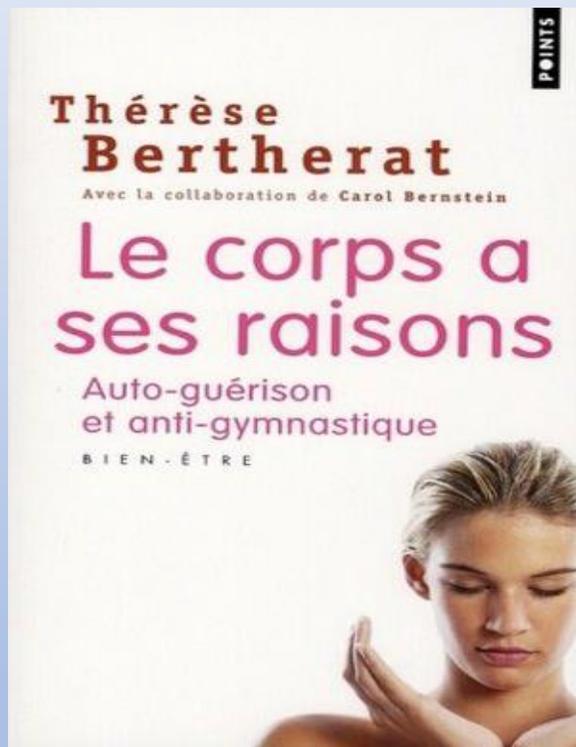
- **Métier:** Ingénieur
- **Méthode:** attention soutenue de l'élève sur les mouvements effectués et répétition exploratrice des séquences de mouvements
- **Publication** (1967) de *La conscience du corps*. Paris : Robert Laffont. Paru également chez Dangles sous le titre : *L'Énergie par le mouvement*.
- <http://www.feldenkrais-france.org/>



Si nous ne savons pas ce que nous sommes en train de faire, nous ne pouvons pas faire ce que nous voulons.

L'antigymnastique

Thérèse Bertherat (Lyon 1931-Paris 2014)



Métier: Kinésithérapeute

Méthode: méthode de bien-être originale qui permet à chacun de mieux connaître, s'approprier et habiter son corps.

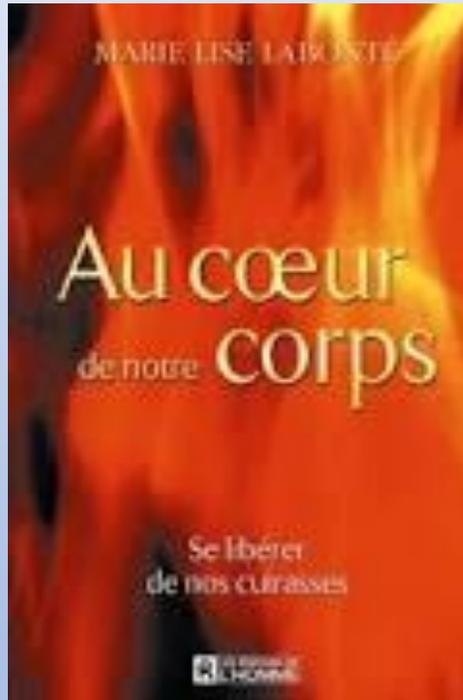
Publication (1974) : Le corps a ses raisons qui a fait connaître la méthode de rééducation dite Mézières

<http://antigymnastique.com/fr/>

« En ce moment, à l'endroit même où vous vous trouvez, il y a une **maison** qui porte votre nom. Vous en êtes l'unique propriétaire, mais, il y a très longtemps, vous en avez **perdu les clefs**. Ainsi, vous restez dehors, ne connaissant que la **façade**. Vous ne **l'habitez pas**. Cette maison, **abri de vos souvenirs les plus enfouis, refoulés, c'est votre corps.** »

La M.L.C (Méthode de Libération des Cuirasses)

Marie Lise Labonté



Métier: Psychothérapeute en Europe et aux États-Unis d'Amérique, auteur et formatrice, Marie Lise Labonté possède une maîtrise en orthophonie et en audiologie décernée par l'Université de Montréal au Canada.

Méthode: En 1982 elle donne sa première formation dans une approche psychocorporelle « Approche globale du corps© » qui maintenant porte le nom de « Méthode de Libération des Cuirasses© ».

Publication (2000) : « *Au cœur de notre corps* » ; Les éditions de l'homme.

Site : <http://www.marieliselabonte.com/>

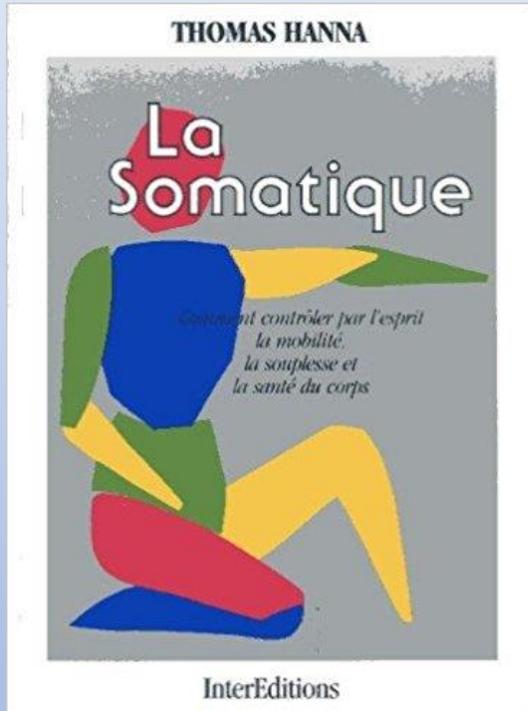
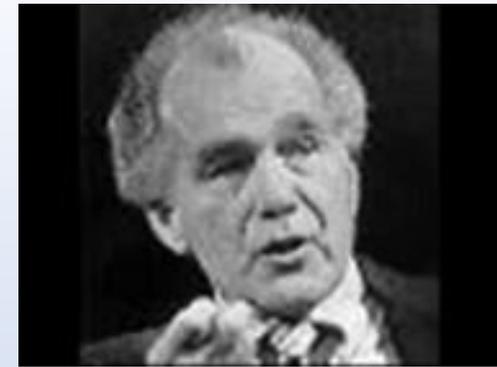
« Je me détachais de mon apparence pour écouter ma **beauté intérieure**. Je savais intuitivement que l'enveloppe extérieure de mon corps viendrait **se modeler** sur ce que je sentais à **l'intérieur**. Je **lâchais prise** et démontait **l'image sociale** de mon corps, c'est-à-dire cette image qui correspond à la **norme et aux modes**. »

Identification des huit cuirasses

- **Cuirasses d'identification** (reliée à notre histoire parentale et sociale)
 - Cuirasse sociale (30 ans et plus)
 - Cuirasse narcissique (13 ans et plus)
 - Cuirasse du rite de passage (de 13 à 21 ans)
 - Cuirasse parentale (de 5 à 18 ans)
- **Cuirasses de base** (couches de défense souvent inconscientes en réaction de survie devant agressions ou crises ou épreuves : légende personnelle)
 - Cuirasse de protection (de 5 à 21 ans)
 - Cuirasse du mal aimé (de 4 à 10 ans)
 - Cuirasse du désespoir (de 2 à 7 ans)
 - Cuirasses fondamentale (vie intra-utérine à 2 ans)

La somatique

Thomas Hannah (1928-1990)

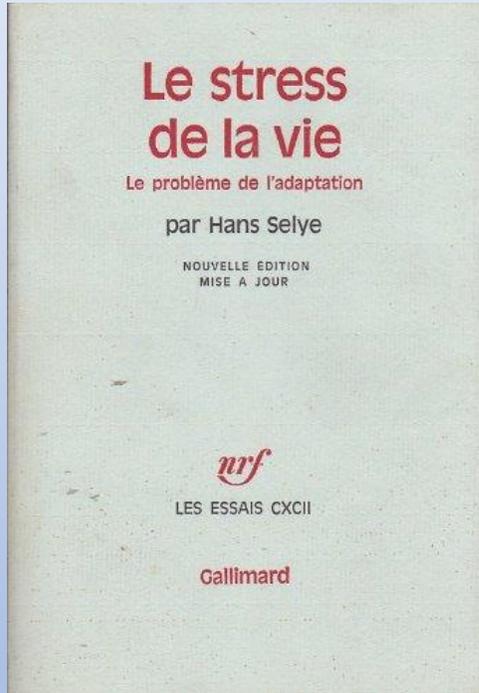


- Philosophe, Directeur de l'institut Novado pour la recherche et la formation en somatique
- **Créateur du concept de soma** : « corps vivant » ou corps vécu de l'intérieur ainsi que du concept **d'amnésie sensitivomotrice** (perte de contrôle des reflexes musculaires due a des stress neuromusculaires prolongés)
- Publie en 1989 le livre la somatique
- <http://somaticsed.com/> (en anglais)

La guérison comme le traitement s'applique sur un **sujet passif** et relève d'une méthode qui va de **l'extérieur vers l'intérieur**. A l'inverse, la démarche sensitivo-motrice, processus d'**éducation** d'un **sujet actif** est une méthode qui va du cerveau aux muscles contrôlés par réapprentissage.

Le syndrome général d'adaptation

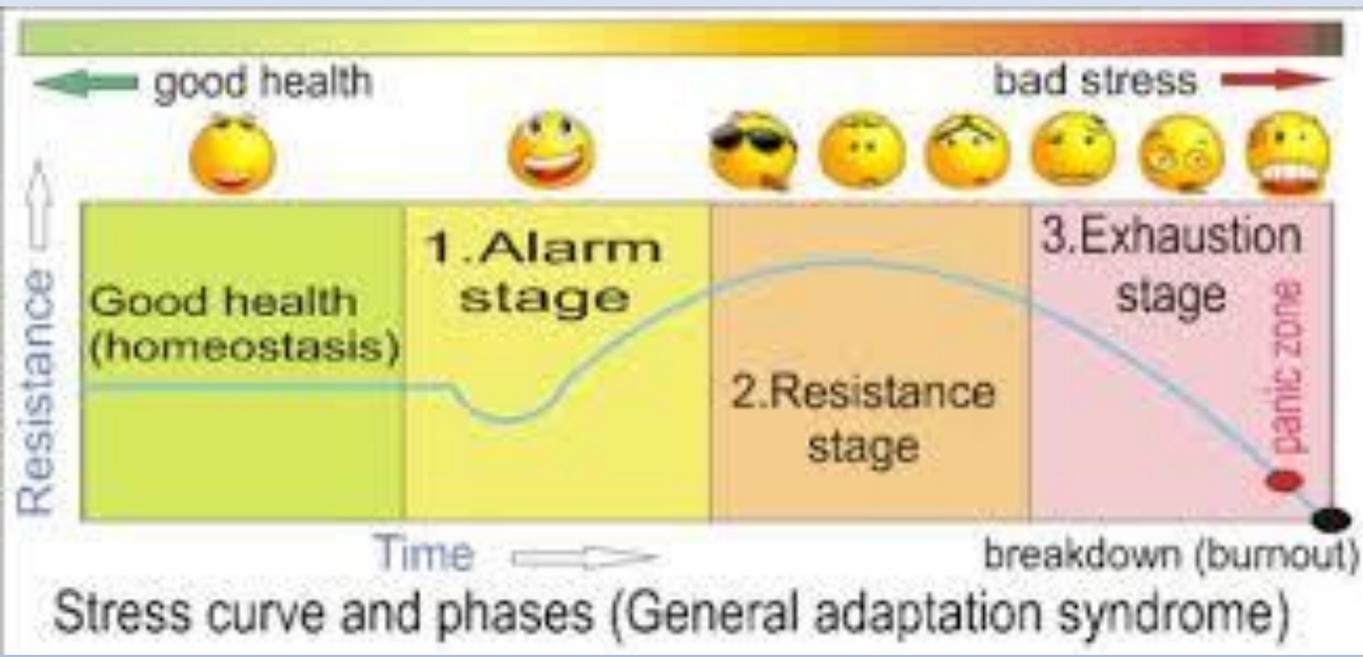
Hans Selye (vienne 1907- Montréal 1982)



- Docteur en médecine (chercheur)
- Docteur en chimie organique
- Fondateur de l'institut de médecine et de chirurgie expérimentale du Québec
- **Inventeur du concept de stress** : «ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné »
- En 1956, il publie *Le Stress de la vie*

« Le changement brutal survenant dans les habitudes d'une personne, jusque-là bien équilibrée, est susceptible de déclencher un bouleversement dans sa structure psychique et même somatique »

Syndrome général adaptation (Selye ,1974)



STRESS : QUELS EFFETS SUR LE CORPS ?

Estomac Reflux Nausées Vomissements Crampes d'estomac	Peau Problèmes de peau, comme l'acné	Tête Colère Maux de tête Sautes d'humeur Manque d'énergie Dépression, irritabilité Problèmes de sommeil Problèmes de concentration
Articulations et muscles Courbatures Tension Baisse de la densité osseuse	Cœur ↗ tension artérielle ↗ rythme cardiaque	Système immunitaire ↘ capacité de combattre et récupérer d'une maladie
Système reproducteur Libido réduite ↘ production du sperme ↗ douleurs pendant les règles	Pancréas Diabète	Intestins Diarrhée Constipation Syndrome du colon irritable

Syndrome Neuromusculaire d'Adaptation

Eustress
(Positif)

Syndrome Général Adaptation
(réactions aux agressions)

Distress
(Négatif)

Réflexe
d'action

Syndrome Neuromusculaire
Adaptation

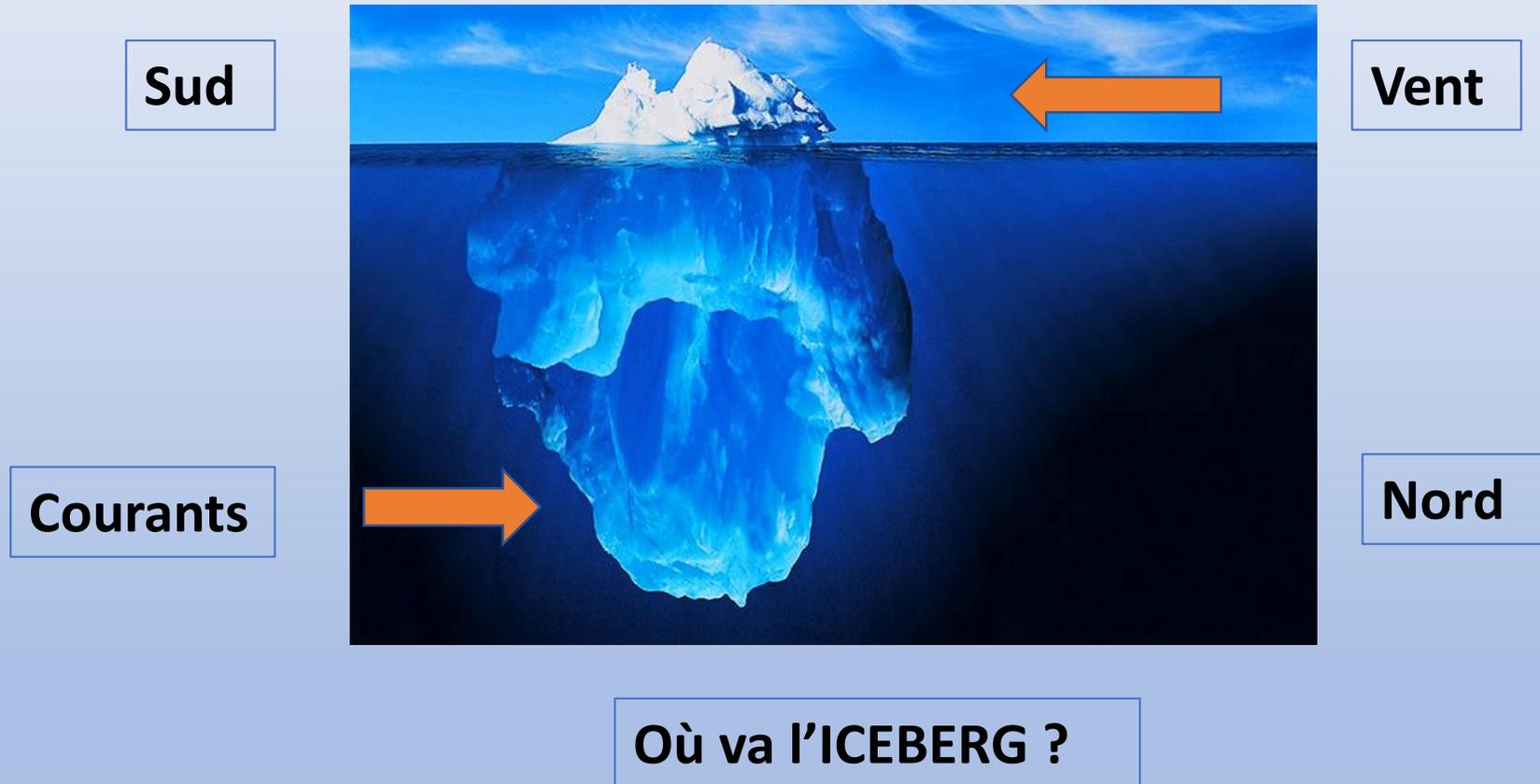
Réflexe du
retrait



Raideurs,
douleurs
Fatigue
Souffle court
Image négative
Hypertension

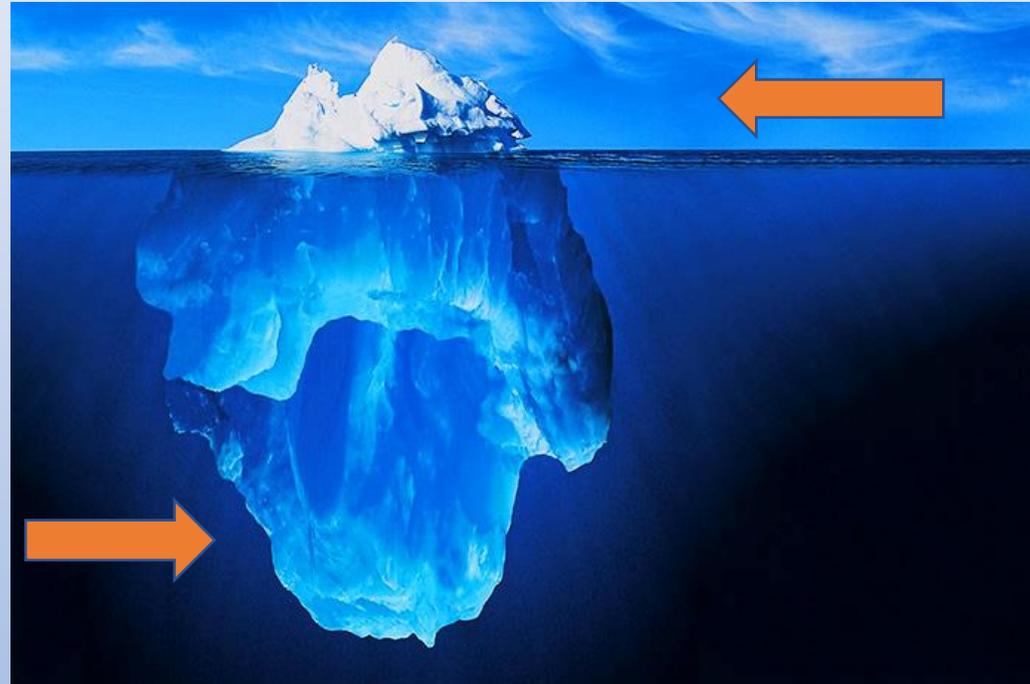


Problème de l'iceberg



Application

Conscient



Volonté

Inconscient

Programmations
inconscientes
issues de l'enfance

Conclusion ?

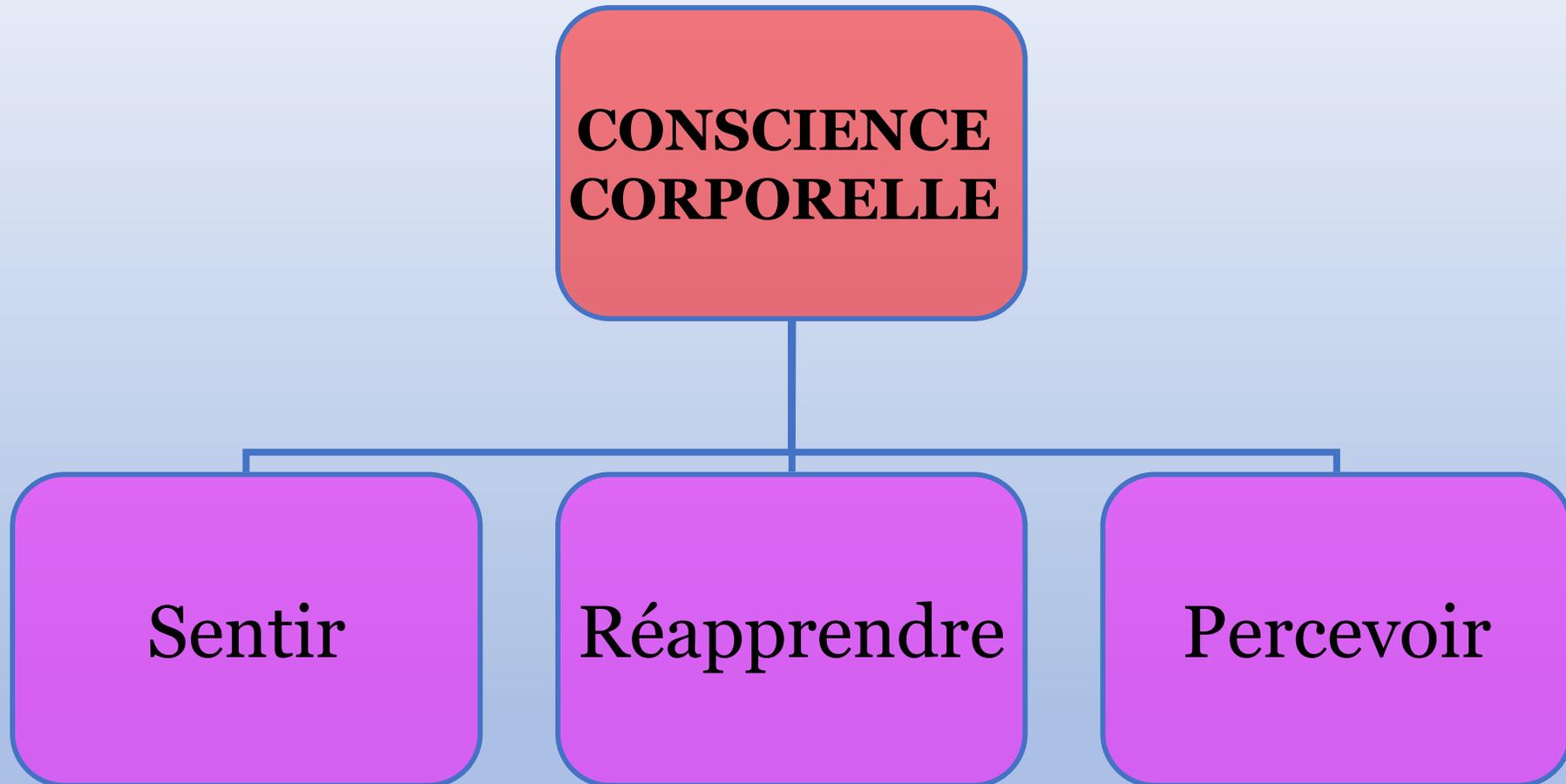
Solution ?

L'Éducation somatique

L'Éducation Somatique est un champ interdisciplinaire qui s'intéresse à la **conscience du corps** en mouvement.

Principes :

- Sans sollicitation appropriée, le corps **désapprend**, compense et se dérègle.
- Le corps malléable, perfectible peut **réapprendre** à fonctionner à la condition d'une participation « écoutante » et active de l'apprenant
- Il ne s'agit pas de corriger ou faire corriger son corps mais de le **comprendre et favoriser** son évolution.



Réapprendre à percevoir son corps : sa peau, ses os, ses muscles, ses tendons, etc.



Développer de nouvelles habiletés psychomotrices, une intelligence corporelle....



Transformer l'image du corps (le regard sur soi et sur les autres)



LE MOUVEMENT... en commun ...

- **Mouvements lents en lien avec la respiration**
- **Interpretation personnelle des directives verbales**
- **Auto-massage**
- **Minimum d'effort nécessaire**
- **Mouvements précis**
- **Micro-mouvements**
- **Séquence de mouvements inusités et ludiques**

LE MOUVEMENT... différences entre les méthodes

- **Débout**
- **Allongé au sol (ou table en individuel)**
- **Assis**
- **Déplacement dans l'espace**
- **Avec ou sans objets auxiliaires: balles, bâtons, etc.**
- **Avec ou sans contact avec d'autres personnes**
- **Avec ou sans le toucher du professeur**

Principes de l'Education somatique

- L'**intervenant** n'est pas un thérapeute, mais un **éducateur**. Par conséquent, l'aspect thérapeutique ne découle pas de son intervention, mais du processus dans lequel s'engage le pratiquant;
- Les approches sont « **expérientielles** », en ce sens que l'**apprentissage** qui en découle résulte davantage d'une **expérience subjective** que de connaissances apprises;
- Elles développeraient une plus grande attention aux **signaux corporels** et une **meilleure perception du corps** dans l'espace;
- Elles contribueraient à une **posture** plus juste (un élément incontournable du bien-être) et à de meilleurs réflexes respiratoires;

Principes de l'Education somatique

- Elles favoriseraient une meilleure exploitation du **potentiel corporel** : plus d'efficacité, d'expressivité et de plaisir dans le **mouvement**;
- Elles ne comprennent aucune dimension de **performance**;
- Elles aideraient à **prévenir** les blessures, les malaises et les douleurs du système musculosquelettique.
- Elles faciliteraient **l'introspection somatique** en faisant le lien entre les domaines **physiologique, émotionnel et cognitif**.

RÉSULTATS...

- développer ou raffiner la conscience corporelle
- transformer les habitudes posturales inadéquates
- améliorer la flexibilité et l'amplitude articulaire
- travailler la coordination motrice
- prévenir des dysfonctions musculo-squelettiques
- rééquilibrer le tonus de tout le corps
- expérimenter une plus grande liberté respiratoire
- augmenter la capacité de concentration
- reconnaître les dynamiques entre corps-perception-émotion
- apaiser les douleurs chroniques
- récupérer de l'épuisement physique et mental
- gérer le stress

Outil de perception corporelle

Dans son livre "la cuirasse caractérielle", W. Reich psychiatre contemporain de Freud, explique que la cuirasse caractérielle est la « résultante neuro-musculaire d'adaptation de la personne à la rigidité de son environnement affectif, un compromis totalement intégré tant du point de vue de la musculature que du système nerveux. »*. Cette cuirasse se constitue autour de 7 zones ou anneaux. La perception corporelle est un outil facilitant la prise de conscience de cette cuirasse et contribue à sa dissolution.

* L'Analyse caractérielle, Ed.: Payot-poche, 2006; Orig. allemand Charakteranalyse, 1933. Éd. américaine Character Analysis, 1945, 1949, réimp. FSG, 1960

Tarifs 2016-2017

Séance individuelle : 60€

Séance collective : 8 personnes max

Séance découverte atelier: 10 €

Forfait 5 séances atelier : 80 €

Forfait 3 mois atelier : 170 €

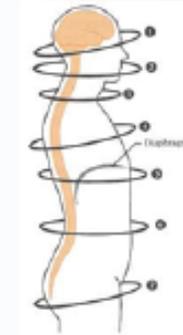
Forfait 6 mois atelier : 290 €

Le forfait 5 séances est à prendre dans un délai de trois mois et dans la mesure des places disponibles

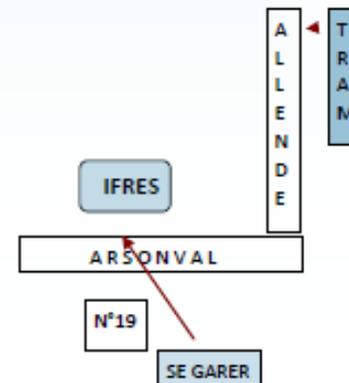
Tout engagement sur forfait 3 et 6 mois garantit l'inscription hebdomadaire et 10 % accordé pour chômeur, étudiant, conjoint pour forfaits 3 et 6 mois.

Inscription pour les cours uniquement par Doodle sur www.ifres.fr onglet perception corporelle.

PERCEPTION CORPORELLE



« Le sentiment de l'**identité** vient du sentiment de contact avec le corps. Pour savoir qui il est, un individu doit être **cons-cient** de ce qu'il **ressent**. Il doit connaître l'expression de son visage, la manière dont il se tient, dont il se meut. Sans cette conscience des sensations et de l'attitude corporelle, l'individu se divise en deux, un **esprit désincarné et un corps désenchanté.** » A. Lowen





Quelques infos sur le Praticien en perception corporelle

Roland Hussler, praticien en perception corporelle, est kinésithérapeute de formation, diplômé en rééducation posturale globale et possède un doctorat en Sciences de l'éducation. Ayant écrit une thèse sur la pédagogie somatopsychique, il a publié plusieurs articles sur le site kineakine.com (disponible sur le site www.ifres.fr) en lien avec la perception corporelle. A travers sa pratique et ses recherches, il continue à approfondir le sujet et à promouvoir le champ de l'éducation somatique.

Quelques infos utiles sur la perception corporelle

Définition

L'éducation somatique est le champ des méthodes qui s'intéressent aux relations entre le mouvement du corps, la conscience, l'apprentissage et l'environnement. La notion de soma se rapporte à l'expérience totale du corps vécu de l'intérieur.

Dans l'espace de toutes les pratiques somatiques, les méthodes d'éducation somatique sont guidés par les quatre grands axes suivants: l'apprentissage, la conscience du corps, le mouvement, l'espace.

Déroulement d'une séance:

Dans une tenue adaptée (vêtements souple type body) et sur un tapis de gymnastique, vous effectuez une série de mouvements et postures en prenant conscience des multiples interactions dans les différentes parties de votre corps mais également en découvrant les interactions entre vos pensées, vos émotions et votre corps.

L'accent peut être mis sur la sensorialité en développant surtout le sens kinesthésique considéré par certains comme un sixième sens voire un sens premier.

HORAIRE

Lundi soir : 19h-30 20h30

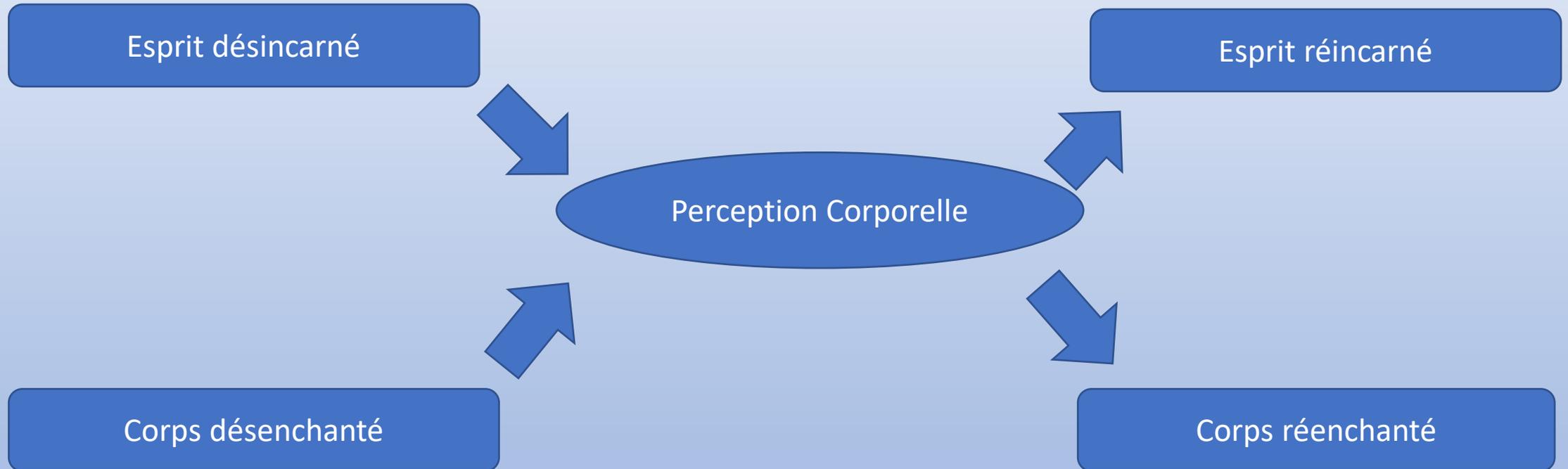
SITE DE L'IFRES

En visitant le site www.ifres.fr, vous pouvez vous informer sur les différentes formations proposées en lien ou non avec la perception corporelle

Contact :

Roland Hussler
46 rue d'Arezzo
69800 Saint Priest
Tél : 04 26 55 14 92
Site : www.ifres.fr

Conclusion



Bibliographie

Bolsanello Débora (2005), L'éducation somatique: prise de conscience à travers le mouvement. <http://www.arrondissement.com/tout-get-document/u3076-education-somatique-prise-conscience-travers-mouvement>

Fortin Sylvie (2002) Living in movement: Development of somatic practices in different cultures, *Journal of Dance Education*, vol. 2, no 4, p. 128-136.

Regroupement pour l'éducation somatique. [Consulté le 21 décembre 2010]. www.education-somatique.ca

Reich W, (1970), la fonction de l'orgasme paris. L'Arche, p 236.

Selye H, (1974), *Stress without Distress*, éd. Lippincott Company, (en français *Le Stress sans détresse*)

Hans Selye, *Le stress de la vie (The Stress of life, 1956)*, Éditions Gallimard, 1962, 464 p

Merci de votre attention

